

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 37 (1980)
Heft: 5

Artikel: L'entraînement du coureur de demi-fond à l'exemple de Pierre Déléze
Autor: Pahud, Jean-François
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997272>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

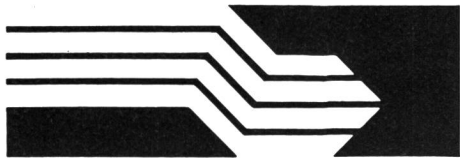
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



L'entraînement du coureur de demi-fond à l'exemple de Pierre Délèze

Par Jean-François Pahud

L'expérience que je vis, depuis quelques années, et qui va peut-être me permettre d'amener un coureur (Pierre Délèze) aux Jeux olympiques, après l'avoir pris en charge alors qu'il était encore cadet, m'incite à exposer ma conception de l'entraînement du coureur de demi-fond. Pierre Délèze, recordman suisse du 1500 m en 3'36''7 a réussi, en 1979, la treizième performance mondiale sur cette distance.

C'est en 1974, lors des championnats de Suisse de cross-country, qui se disputaient à St-Gall, que mon attention a été attirée pour la première fois par ce jeune garçon. Il avait réussi à arracher la troisième place dans sa catégorie (cadets), au prix d'un effort si violent qu'il allait lui poser quelques problèmes de récupération. A la fin de la saison, après avoir eu l'occasion de l'observer à de nombreuses autres reprises, je l'invitai à faire partie du cadre national dont j'avais la responsabilité, et je le convoquai à notre premier entraînement.

Entre-temps, Pierre Délèze avait remporté les titres de champion national, chez les cadets A, sur 1500 m, et ses meilleures performances personnelles commençaient à devenir fort intéressantes :

800 m : 1:57,9
1000 m : 2:41,8
1500 m : 4:01,82
3000 m : 8:41,6

Il était alors âgé de 16 ans et, jusqu'ici, il avait préféré jouer au football.

Ce premier entraînement en commun allait être suffisant pour me renseigner sur ses immenses possibilités. Après une première sortie matinale de 10 km, j'avais prévu, pour l'après-midi, une deuxième séance d'endurance «à la carte», sur un circuit de 7 km: quelques-uns allaient se contenter d'un tour, d'autres de 2 tours, les marathoniens continuant à volonté. Au début du 4e tour, alors que presque tous étaient déjà montés à bord de la voiture balai, Pierre Délèze continuait à suivre le rythme imposé par les spécialistes de grand-fond, sans avoir l'air d'éprouver la moindre difficulté. Bien que son allure fut toujours très décontractée et facile, je décidai tout de même de l'arrêter. J'en savais assez sur lui et, adepte depuis toujours du travail foncier en endurance, il devenait d'emblée clair, pour moi, que les dispositions dont il faisait preuve le destinaient à une brillante carrière.

Dès lors, dans un premier temps, j'eus la chance de collaborer avec son entraîneur de club, un homme qui, bien que nouveau dans les milieux de l'athlétisme, n'en avait pas moins compris l'importance du travail en endurance chez les jeunes et qui, lorsqu'il se vit dépasser par les fulgurants progrès de son poulain, n'hésita pas à me faire entièrement confiance. La longue route à deux pouvait commencer. Une route jalonnée, déjà, d'une série de compétitions importantes: Championnat du monde de cross-country, Championnat d'Europe juniors, Championnat d'Europe séniors, Universiades et Championnat d'Europe en salle. Le prochain objectif est le plus élevé: une participation aux Jeux olympiques.

L'importance des débuts

Parlant de son frère Michel et de lui-même, Pierre Délèze m'a fait, récemment, cette réflexion: «J'ai eu la chance, lorsque j'ai commencé l'athlétisme, de rencontrer un entraîneur qui nous a obligés à tâter de toutes les disciplines et qui, surtout, ne nous a jamais imposé un travail en résistance.»

Il ne fait aucun doute que de trop nombreux entraîneurs cherchent à spécialiser beaucoup trop tôt leurs athlètes, et ils leur imposent, souvent dès le plus jeune âge, des entraînements en résistance et en résistance-vitesse ravageurs pour l'organisme, leur base en endurance étant encore largement insuffisante. La répétition de séances de travail en résistance, dans ces conditions, peut avoir des conséquences physiologiques assez graves, il faut le savoir, et même très souvent irréversibles sur le jeune organisme.

Voie noire

Entraînement *d'endurance uniquement*: quantité importante de travail effectué à faible intensité.

1. Augmentation prépondérante de la cavité cardiaque $C_1 > C$.
2. Ralentissement du rythme cardiaque au repos.
3. Diminution du rythme cardiaque immédiatement après l'effort, soit un cœur capacitaire $E_1 = E$.

Voie rouge

Entraînement de *résistance uniquement*: quantité de travail effectué à haute intensité.

1. Augmentation du rythme cardiaque au repos.
 2. Augmentation du rythme cardiaque après l'effort.
 3. Hypertrophie pariétale au détriment de la cavité cardiaque (dangereux chez les jeunes!).
 4. Baisse du rendement sportif.
- En résumé, $C^1 = C$ et $E^1 > E$, soit un cœur uniquement tonique (réversibilité impossible).

Voie verte

Entraînement comportant un travail équilibré *d'endurance* et de *résistance*: quantité moyenne de travail effectué à haute intensité. L'électrocardiogramme reste équilibré, montrant chez le sujet une hypertrophie mixte (pariétale et cavitaire) entraînant un bon rendement sportif.

$C_2 > C$ et $E_2 > E$ soit un cœur tonique.

Il est donc indispensable de débiter par un travail en endurance. Par la suite, le cœur étant bien préparé par ce régime, on peut introduire, petit à petit, des exercices de résistance. La réussite dépendant, bien sûr, de la qualité du mélange, variable pour chaque individu et pour la composition duquel il n'existe, heureusement, aucune formule magique. Je suis persuadé que si, en Suisse, le déchet est si grand au niveau des coureurs de demi-fond et de fond au fil des catégories, c'est uniquement parce que les entraîneurs de clubs n'ont pas encore compris la véritable importance de l'endurance, et qu'ils attachent un intérêt beaucoup trop grand aux performances réalisées, au nombre de titres décrochés, et aux records battus par leurs cadets et leurs juniors. A leur décharge, toutefois, je dirai que cet état de fait est également dû aux distances proposées par les règlements de la fédération, distances en complet

Effets de l'entraînement sur le cœur et son développement

Voie noire (noir)

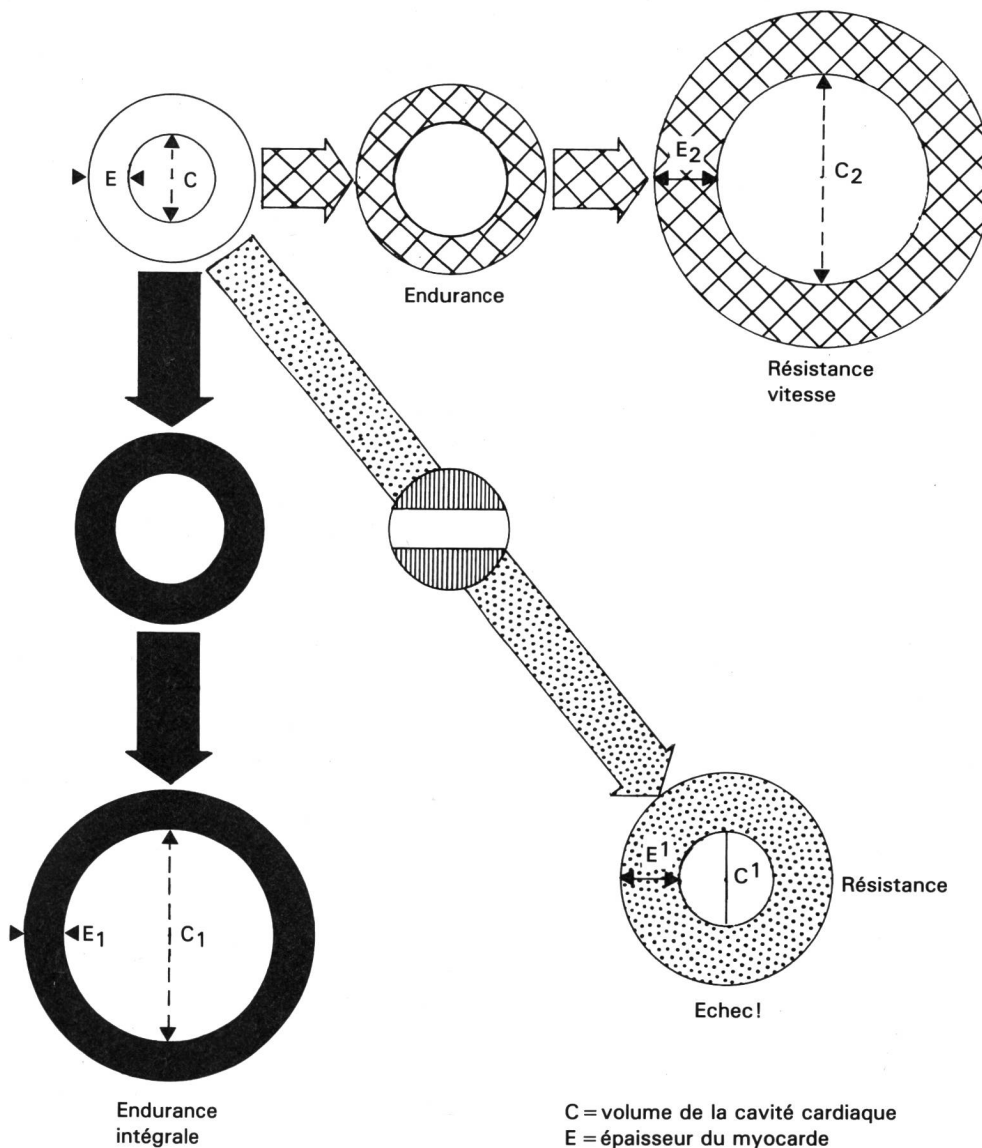
Voie rouge (pointillé)

Voie verte (hachuré)

Augmentation prépondérante de la cavité: effet d'endurance

Augmentation prépondérante de la paroi: effet de résistance

Augmentation simultanée cavité-paroi: effet d'endurance/résistance



désaccord avec les principes d'entraînement les plus élémentaires.¹

Il est évident que, avec un élément de la valeur de Pierre Délèze, il m'aurait été facile de partir à

la chasse aux records. D'entente entre lui et moi, nous avons d'emblée renoncé à de pareilles campagnes. Nous nous sommes constamment fixé des objectifs précis, et nous les avons toujours atteints jusqu'à ce jour. Jamais nous n'avons modifié les plans prévus à long terme pour nous attaquer à d'hypothétiques records cadets ou juniors. Le nom de Pierre Délèze ne

figure d'ailleurs que trois fois sur les tables de ces catégories, et jamais ces performances n'ont été réalisées à la suite de tentatives organisées:

Record de Suisse (cadets A) du 1000 m 2'25''8 (1975)

Record de Suisse (cadets A) du 1500 m obst. 4'16''5 (1975)

Record de Suisse (juniors) du 3000 m 8'02''5 (1977)

Par contre, en 1979, Délèze apparaît pour la première fois sur la liste des recordmen suisses de l'élite. Et j'ose espérer que ce n'est qu'un début.

Les fruits de la patience

A la fin de la saison 1974, Pierre Délèze pouvait raisonnablement envisager une participation aux championnats d'Europe juniors de 1975. Après mûre réflexion et discussions entre l'intéressé, moi-même et les dirigeants de son club, nous avons toutefois décidé de n'apporter aucune modification au travail d'endurance prévu pour cette saison. Si la limite de qualification devait malgré tout être atteinte, tant mieux! Dans le cas contraire, tant pis! Car, à long terme, c'étaient les championnats d'Europe juniors 1977 qui avaient toujours été notre premier grand objectif. Pierre obtint pourtant sa limite de qualification, mais... une semaine après la date prévue par la fédération. Nous avons joué le jeu! D'ailleurs, la progression réalisée a largement suffi à nous satisfaire. Par ces exemples, je souhaite qu'on se rende compte de l'importance capitale d'une planification à long terme. Beaucoup trop d'entraîneurs, en effet, ne savent pas montrer à leurs jeunes protégés l'importance de faire un choix en fonction d'un ou de deux objectifs précis, et de s'y tenir, quoiqu'il arrive, en essayant de tout mettre en œuvre pour atteindre le but fixé. Il est tout à fait aberrant de sauter d'un meeting à l'autre, d'une distance à une autre, sans jamais savoir exactement où l'on va. La planification est un élément indispensable. A long terme, elle doit concerner plusieurs années et être conçue en fonction d'un événement important. A moyen terme, elle portera plus précisément sur une année, puis sur un mois, etc. Elle doit toujours être élaborée en plein accord avec l'athlète concerné, afin d'éviter tout malentendu, et ceci jusque dans les moindres détails. La planification ne concerne pas que les athlètes de niveau international. Elle est tout aussi importante pour un cadet ou un junior, seuls les objectifs retenus étant alors différents. Un bon entraîneur apprend à ses athlètes à faire eux-mêmes ce travail.

¹ Le 16 mars, à Lucerne, l'Assemblée des délégués de la FSA a fait un important pas en avant en allongeant «modestement» ces distances (la rédaction).

Planification et réalisation de la saison 1979

Mois	Planification			Réalisation
Novembre				
Décembre	9	→ Course Noël Sion	Deuxième période	6 → Chpt suisse uni. cross (1) 9 → Course Noël (1)
Janvier				
Février	20	→ Cross intern. (?)	Compétition (C)	20 → Cross int. Espagne (22)
	10	→ Cross SATUS		10 → Cross SATUS (2)
Mars	4	→ Chpt suisse cross		4 → Chpt suisse crose (3)
Avril	25	→ Chpt monde cross		25 → Chpt monde cross (71)
Mai			P	28 → Lausanne 600: 1:24,70 (5) 300: 38,59 (8) 5 → Relais sur route 6 → Berne: 800: 1:54,0 (2) 20 → Naters: 400: 53,36 (8) 24 → Genève: 800: 1:51,9 (2) 2 → Lausanne: 800: 1:51,46 (2)
Juin	10	→ Chpt suisse relais	Première période	10 → St-Gall: relais
	16	→ CSI		16 → CSI: 1500: 3:46,40 (1) 800: 1:52,90 (1)
	18	→ Meeting Stockholm	C	23 → RFA-GB-Pol-Suisse: 1500: 3:43,2 (4)
	19	→ Meeting Helsinki		24 → Coupe Europe: 1500: 3:40,9 (2)
	23	→ Match RFA-GB-Pol-Suisse		
	30	→ Coupe d'Europe		6 → Paris 1500: 3:36,7 (3) RS
Juillet	6	→ Meeting Paris	P	18 → Laus. int. 1500: 3:38,31 (5)
	18	→ Meeting int. Lausanne	C	21 → Karlovac 1500: 3:50,6 (6)
Août	x	→ Spartakiades Moscou	P	x → Spartakiades 3:42,8 (2) 1500 m 3:42,6 (8) 3:40,1 (2)
	11	→ Chpt suisse Zoug	C	11 → Chpt suisse 1500: 3:59,45 (1)
	12		P	12 → 3:58,75 (2)
Septembre	15	→ Meeting int. Zürich (?)	C	15 → Meet. int. Zürich: 3:37,86 (4)
	x	→ Universiades Mexico	P	18 → Norv.-Esp.-Suisse: 3:44,4 (3)
Octobre			C	x → Universiades: 3:53,8 (1) 3:45,8 (2)

L'exemple de deux camps d'entraînement

Tirrenia (Italie): 31 mars au 21 avril 1979

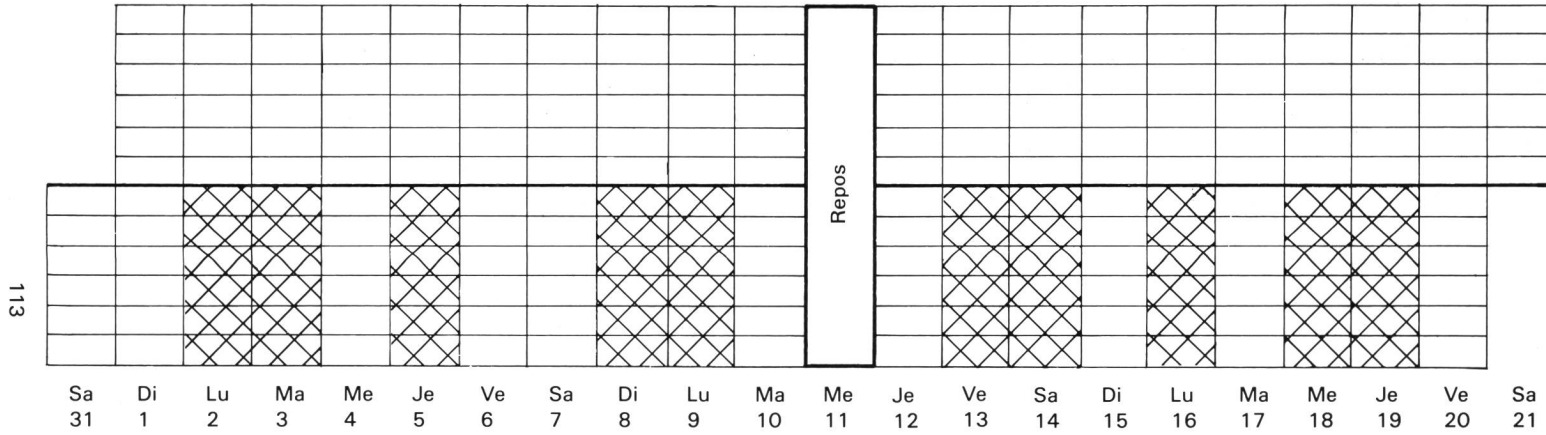
Unités d'entraînement: 40



Endurance: 30



Résistance: 10



St-Moritz: 1er au 10 août 1979

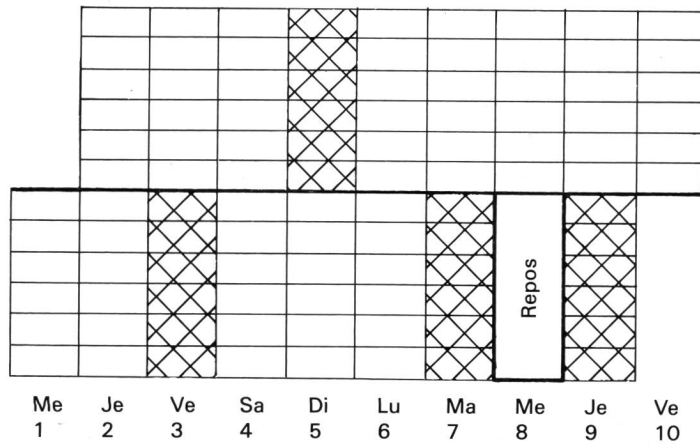
Unités d'entraînement: 17



Endurance: 13



Résistance: 4



Camp d'entraînement de St-Moritz (1er au 10 août 1979)

(Détail des séances de résistance)

Séance du 3 août: 17 h., pluie continue, température fraîche

200	24''66	1'25''78
200	24''90	1'25''53
300	41''91	1'41''18
300	39''22	1'40''58
300	39''42	1'39''27
200	25''14	1'25''72
200	26''20	1'25''86

¹ Séance du 6 juillet 1978: beau temps, pas de vent, en solitaire

Séance du 5 août: 11 h., beau temps, vent assez violent

500	1'15''11	1'11''60
1000	2'38''22	1'24''88
1000	2'37''03	1'24''87
500	1'10''26	1'10''80

¹ Séance du 4 juillet 1978: vent et pluie

Séance du 7 août: 17 h. 15, temps splendide, vent assez violent

500	1'12''98	1'11''40
500	1'12''11	1'11''44
500	1'12''08	1'11''61
500	1'12''36	1'09''65
500		1'12''67

¹ Séance du 8 juillet 1978: temps splendide

Séance du 9 août: 16 h., temps couvert, assez frais, vent violent

200	24''48	1'25''89
300	39''49	1'40''18
400	54''48	1'54''67
300	38''76	1'39''06
200	25''51	1'25''35

¹ Séance du 10 juillet 1978: temps couvert, température agréable

Je suis un ancien coureur et, devenu entraîneur, je suis resté essentiellement un homme de terrain, plutôt qu'un technocrate de la course à pied. En outre, j'attache une grande importance aux «sensations»: celles que je ressens personnellement en voyant évoluer mes athlètes ou en les accompagnant chaque fois que je le peux, en particulier lors des camps d'entraînement. Lorsque je cours avec eux, ce n'est pas pour les contrôler mais pour les «sentir» courir, pour corriger leur cadence, pour observer leurs réactions, pour déceler une période de forme ou de méforme, peut-être également pour prévenir une blessure, pour apporter une petite correction de style, pour attirer leur attention sur un détail, etc. Ainsi, je les aide «au naturel» et j'apprends moi-même énormément.

On découvre des signes extérieurs dans la foulée d'un coureur, dans son regard, sa transpiration, son teint, le tremblement de ses membres, le pincement de ses narines, l'aspect de sa peau. Ces signes ne trompent pas et, pour moi,

ils sont beaucoup plus importants que le nombre de pulsations/minute, le degré d'acide lactique dans le sang, la $\dot{V}O_2$ max ou le résultat d'une biopsie musculaire. Autant d'éléments que je n'ignore pas, que je connais parfaitement bien même, mais qui passent bien après ce que je «ressens» personnellement, et bien après mes relations directes avec l'athlète.

En conséquence de ce qui précède, lors d'une séance de «fractionné» sur piste, je n'indique jamais à mes coureurs à l'avance le contenu de l'entraînement. J'attends qu'ils aient d'abord fini de s'échauffer et, pendant qu'ils chaussent leurs pointes, après la phase de gymnastique et d'assouplissement, je leur dévoile le programme prévu. Cette manière de faire me permet, en fonction des observations de dernières minutes, de moduler le travail au mieux, en fonction des possibilités du moment de mes athlètes.

Mais quel est, maintenant, le contenu de ces séances. En principe, un entraîneur est toujours

Temps de récupération	
6'00''	1'35''00''
8'00''	1'50''00''
8'00''	1'50''00''
9'00''	1'53''30''
8'00''	1'8'00''
9'00''	1'51''10''

7'00''	1'8'00''
7'00''	1'10'00''
8'00''	1'7'40''



curieux de connaître la «recette miracle». En ce qui me concerne, je n'en ai pas: je ne suis pas un révolutionnaire et je ne pense pas qu'il soit possible de l'être dans un domaine aussi complexe qu'est celui de l'entraînement du coureur à pied.

Conclusion

L'entraînement d'un coureur de demi-fond ou de fond peut paraître plus simple que celui, par exemple, d'un sauteur à la perche ou d'un coureur de haies. En fait, les problèmes y sont tout aussi complexes, mais ils se présentent sous des aspects différents. Bien sûr, ce n'est pas tous les jours – malheureusement pour notre athlétisme – qu'un coureur de la qualité d'un Ryffel ou d'un Délèze, nous est donné. Mais je crois que beaucoup de jeunes «talents» nous échappent par manque de moyens d'observation, ou se perdent à la suite d'erreurs d'entraînement, dont sont souvent responsables les entraîneurs.

Pour réussir, l'entraîneur doit:

- posséder une patience à toute épreuve
- ne pas vouloir concrétiser instantanément par des résultats le travail effectué
- être un fin psychologue
- connaître parfaitement sa matière
- inspirer une confiance totale aux athlètes qu'il entraîne et, réciproquement, posséder leur pleine confiance
- ne jamais rien promettre qui ne puisse être tenu ou réalisé
- ne jamais oublier que si l'entraîneur apporte beaucoup à l'athlète, le contraire est vrai aussi
- savoir se remettre continuellement en question et rechercher constamment des solutions nouvelles et originales.